

JODELN und YOGA auf der RIGI

Atemräume-Klangräume

Montag bis Freitag 10.6.- 14.6. 2024

Ein Angebot für alle, die es lieben durchzuatmen, sei es beim Praktizieren von Yoga, beim Jodeln, beim Entspannen im Hotel oder beim Entdecken der Schönheit der Umgebung.

Durch die Vielfalt der geführten Körperübungen im Yoga, mit besonderer Achtsamkeit auf die Atemführung und der bewussten An- und Entspannung wird der ganze Körper beweglicher, stärker und entspannter. Unser Atem ist Träger der Lebensenergie; bleibt er im Fluss, so bleiben wir es ebenfalls. Auch unsere Stimme ist eng verbunden mit dem Atem. Schwingung und Klang folgen dem Atem in alle Körperräume und über unseren Körper hinaus. Beim Jodeln (Naturjutz, Zäuerli und anderes) in der Gruppe werden diese Klangräume erweitert und verstärkt.



Kursort

Zum Goldenen Hirschen, Rigi Klösterli

Mehr über diesen wunderbaren Ort findest du unter <http://www.kloesterli.ch>

Unterkunft und Verpflegung

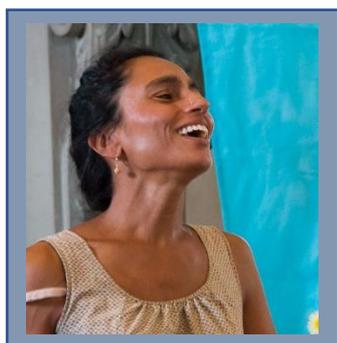
Doppelzimmer: Standard Fr. 454.- Comfort Fr. 486.-

Einzelzimmer: Standard Fr. 462.- Comfort Fr. 494.-

Unkosten Infrastruktur

pro Person 40 Fr. (Yogamatten können für Fr. 4.- gemietet werden).
Diese Kosten werden vor Ort bar oder mit Karte bezahlt (EC oder Postcard ohne Aufpreis, bei Kreditkarte + 3% auf Gesamtpreis.).

Kursleiterinnen



Jodeln: Natalie Huber

Jodlerin/ Heilpraktikerin

www.somatics

www.juuzen-und-johlen.ch

E-mail: info@nataliehuber.ch

Natel: +41 79 342 24 90



Yoga: Elsbeth Müller-Käppeli

Diplomierte Yogalehrerin YS/EYU

Yoga-Unterricht in Ostermundigen
und Häutligen

E-mail: mueller_elsbeth@bluewin.ch

Tel: 031 771 23 25 Natel: 079 750 48 28

Teilnehmende

Weder im Yoga noch fürs Jodeln werden Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Die Zahl der Teilnehmenden ist auf 16 Personen beschränkt (mind. 8P).

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eintreffens berücksichtigt.

Kurskosten

Fr. 450.-

Der Preis ist für wenig Verdienende verhandelbar.

Programm

Anreise Montag 10.06.2024

Zwischen 15.00 und 17.00 Uhr Individuelle Anreise, Check-in ab 15 Uhr, 17.00 Uhr Begrüssungstrunk

18.30 Uhr Abendessen

19.45 – 21.00 Uhr Erstes Jodeln

Dienstag bis Donnerstag

8.00 - 9.15 Uhr Yoga und Meditation

9.30 Uhr Frühstück

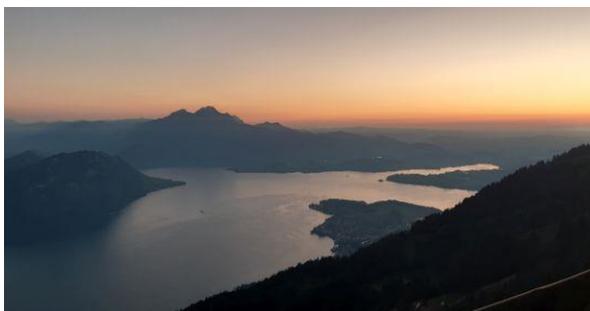
11.00 - 12.15 Uhr Jodeln

Anschliessend Mittagessen Suppe und Salat à discrétion

Nachmittage zur freien Verfügung zum Entdecken der Umgebung beim Wandern, Wellnesen im Botta-Bad in Rigi Kaltbad oder zum Verweilen im und ums Hotel.

An einem der Nachmittage leitet Natalie einen Heil-Klang-Kreis an.

Wer möchte, kann sich darin baden, im Liegen, im Sitzen, im Stehen.



17.00 - 18.15 Uhr Yoga

18.30 Uhr Abendessen 3 Gang Menü

19.45 - 21.00 Uhr Jodeln

Abreise Freitag 14.06.

8.00 - 8.45 Uhr Abschieds-Yoga

9.00 Uhr Frühstück

11 Uhr Zimmer geräumt

Anmeldung

Per E-Mail an: mueller_elsbeth@bluewin.ch

oder an die Postadresse: Elsbeth Müller- Käppeli, Lindenweg 14, 3072 Ostermundigen

Die Anmeldung wird nach dem Eintreffen bestätigt und gilt als definitiv nach Anzahlung von Fr. 100.- auf das Konto 30-106-9 von Elsbeth Müller-Käppeli:

Berner Kantonalbank AG ,3011 Bern (Adresse siehe oben) IBAN CH71 0079 0042 6586 0755 1

anschliessend das Zimmer buchen telefonisch: 041 855 05 45 oder per mail: hotel@kloesterli.ch

Die restlichen Fr. 350 Kurskosten sind bis spätestens Mitte Mai 2024 einzuzahlen.

Rücktritts Bedingungen

Die Anzahlung (Fr. 100.-) für den Kurs wird zurückbehalten, sofern kein(e) ErsatzteilnehmerIn gefunden wird.

Versicherung und Haftung ist Sache der Teilnehmenden.

Wir freuen uns auf eure Anmeldung und die gemeinsamen Tage!

Elsbeth Müller-Käppeli und Natalie Huber

